

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Didapatkan nilai rerata denyut jantung pemulihan yang lebih rendah pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang tidak melakukan olahraga secara rutin.
2. Didapatkan nilai rerata denyut jantung pemulihan yang lebih tinggi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang berolahraga secara rutin.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara denyut jantung pemulihan pada mahasiswa yang tidak berolahraga secara rutin dengan mahasiswa yang berolahraga rutin, yang mana denyut jantung pemulihan mahasiswa yang berolahraga rutin lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak berolahraga secara rutin.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan proses penelitian yang telah dijalani peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang mungkin berguna di kemudian hari:

1. Sebaiknya mahasiswa melakukan aktivitas olahraga minimal tiga kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit agar dapat meningkatkan denyut jantung pemulihannya yang merupakan indikator dari kebugaran jasmani.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas dan jenis olahraga dengan denyut jantung pemulihan pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.